EROTICS OF LIBERATION

non si può essere abolizionistæ ed evitare il conflitto

una guida ***somatica*** *su come* ***smettere di evitare i conflitti****, coltivare il senso di* ***affidabilità*** *e impegnarsi in* ***conflitti generativi*** *e nella* ***riparazione****, per inserire collettivamente l'****abolizione*** *nell'agenda del nostro futuro e la* ***liberazione*** *nella mappa del nostro* ***corpo collettivo****.*

a cura di ROBIN BOOK GANG

INDICE

Nota di traduzione e glossario 4

I. Come smettere di evitare il conflitto 6
- Identificare le strategie di sopravvivenza, dei meccanismi di coping e delle forme di conflitto.
- Navigare l'attivazione e il trauma: comprendere il conflitto in relazione alla sopravvivenza e alla cura.
- Abbracciare il disagio: il percorso verso la crescita nelle relazioni.

II. come posso coltivare l'affidabilità? 17
- Cosa è l'affidabilità?
- Svelare la vergogna: spezzare i cicli di violenza e
- sviluppare un approccio somatico all'affidabilità.

III. Come pratico il conflitto generativo e la riparazione? 28
- Cosa è il conflitto?
- L'importanza politica del conflitto.
- Che cosa è il conflitto generativo?
- Conflitto è pratica.

IV. Outro 40
- Su Erotics of Liberation
- Postilla di Robin Book

non si può essere abolizionistæ ed evitare il conflitto

titolo originale

We can't be abolitionist and conflict avoidant.
a somatic guide on how to stop being conflict avoidant, cultivate accountability and engage in generative conflict & repair, to collectively inscribe abolition on the agenda of our futures and liberation on the map of our collective body

EROTICS OF LIBERATION
eroticsofliberation.com
agosto 2024

traduzione ed edizione a cura di
ROBIN BOOK GANG
agosto 2026

COPYRIOT

Nota di traduzione: Il compito di traduzione è qualcosa che va ben oltre la trasposizione di parole da un idioma a un altro. Le parole non hanno praticamente mai una definizione statica o immutabile, si caricano di significato nel contesto in cui sono proposte e vengono interpretate da chi legge in modi che possono essere anche molto diversi. Società, culture e comunità diverse elaborano i propri vocabolari a seconda delle loro specificità in modi così particolari da rendere la traduzione un compito di mediazione tra culture non semplice (ancora di più se lo si fa amatorialmente come qui). Tradurre è esercizio che può spingere a riflessioni profonde sul proprio contesto storico, sociale e comunitario che invitiamo a recuperare come strumento di liberazione. Qualora volessi confrontarti con la versione originale di questa zine puoi acquistarla tramite i canali di *Erotics of Liberation*, supportando l'attività di Care oppure scrivendoci a *robinbookgang@canaglie.org*

Glossario:

Abolizionismo: Storicamente è associato ai movimenti per l'abolizione della schiavitù nei cosiddetti Stati Uniti e in altre colonie. Ad oggi si riferisce principalmente ai movimenti indirizzati all'abolizione del complesso carcerario-poliziesco, istituzioni direttamente discendenti dallo schiavismo ed evolute dai processi coloniali.

Affidabilità: è stato utilizzato per tradurre in alcune parti del testo il termine *accountability*, che fa coppia spesso con *responsability*. In italiano, entrambi fanno riferimento al concetto di responsabilità/essere responsabili e non hanno una traduzione ben distinta. In generale *accountabily* si riferisce alle responsabilità che non posso essere delegate, mentre *responsability* si (tipo quelle lavorative).

Agentività: traduzione, diffusa anche se non ancora presente nei dizionari italiani, di *agency*. In ambito sociologico e delle "scienze umane", è la capacità di un individuo di agire in modo libero in un determinato contesto o "il sentirsi l'autorx delle proprie azioni".

Bias: distorsioni che le persone attuano nelle valutazioni di fatti e avvenimenti e ne indirizzano il comportamento tramite schemi pregiudiziali.

Coping: tipicamente associato al concetto di stress, deriva dall'inglese *to cope with* e significa "fronteggiare, reagire, resistere, gestire", è considerato un processo adattivo e dinamico, che si esprime nell'interazione e influenza reciproca tra individuo e ambiente.

Somatica: Lo studio di sé dal punto di vista dell'esperienza vissuta di una persona, che comprende le dimensioni del corpo, della psiche e dello spirito. Per *Erotics of Liberation* è il quadro concettuale che fonde giustizia sociale, guarigione del sistema nervoso e saggezza ancestrale collegando il piacere, il desiderio e l'agentività corporea alla liberazione collettiva e all'abolizione.

Soma: parola greca che sta per "corpo", diviso dalla psiche – da cui deriva il termine psicosomatica. Qui invece è inteso come "organismo nella sua interezza".

Trauma: è qualsiasi esperienza che superi la nostra capacità individuale o collettiva di affrontarla.

Trigger-triggerare: indica genericamente un elemento, uno stimolo, un innesco capace di attivare, scatenare o avviare una reazione immediata, spesso intensa ed emotiva.

I. Come smettere di evitare il conflitto

Come possiamo essere abolizionisti e allo stesso tempo evitare i conflitti?
Come possiamo lottare contro la creazione delle prigioni e allo stesso tempo isolare le nostri amiche a causa di divergenze? Come possiamo manifestare per la restituzione delle terre indigene e per i risarcimenti senza riuscire ancora a porgere scuse sincere a coloro che diciamo di amare?

Probabilmente hai già avvertito, a livello viscerale, il legame intrinseco tra la nostra liberazione collettiva e la nostra disponibilità ad affrontare i conflitti. Nonostante questa consapevolezza, moltx di noi fanno fatica a gestire i conflitti, soprattutto all'interno delle relazioni più prossimali.

È importante riconoscere che l'evitamento non è qualcosa che possiamo o dovremmo semplicemente ignorare. L'evitamento, profondamente radicato grazie a miliardi di anni di saggezza evolutiva, funge da strategia di sopravvivenza che ci permette di stare alla larga in modo preventivo da situazioni potenzialmente dannose o spiacevoli. Tuttavia, se il nostro obiettivo è smantellare i sistemi di oppressione e sfruttamento, dobbiamo coltivare attivamente la nostra capacità di riconoscere, affrontare e stare dentro il conflitto.
Per liberarci dalla dipendenza da istituzioni oppressive come la polizia e i tribunali, dobbiamo innanzitutto dare priorità alla comunicazione aperta e al dialogo. Ciò richiede la volontà di affrontare conversazioni e confronti scomodi, anche — e soprattutto — con le persone a cui teniamo di più.

Identificare le strategie di sopravvivenza, dei meccanismi di coping e delle forme di conflitto

Le strategie di sopravvivenza sono abilità e tecniche essenziali utilizzate per aumentare le nostre possibilità di sopravvivenza sul pianeta Terra. La sopravvivenza è profondamente radicata in noi. I nostri soma* racchiudono 3 miliardi di anni di saggezza evolutiva. Non scegliamo consapevolmente le nostre strategie di sopravvivenza, così come non scegliamo cosa mangiare a cena o cosa indossare per il compleanno di una amico. Sviluppiamo strategie di sopravvivenza nel corso degli anni sulla base delle nostre interazioni con l'ambiente circostante e della nostra capacità di farne parte. In altre parole, le strategie di sopravvivenza sono radicate in noi per garantire la sopravvivenza della nostra specie nel corso delle generazioni. Il punto non è cambiarle. Cercare di smettere di usarle sarebbe stupido (ci hanno permesso di sopravvivere fino ad oggi!) e, di fatto, impossibile, almeno nell'arco di una sola vita.

Tuttavia, per moltx di noi, l'evitamento è diventato più di una semplice strategia di sopravvivenza di fronte a un pericolo immediato, ma uno stile di vita. Se desideriamo trasformare le abilità di sopravvivenza che si sono trasformate in meccanismi di coping, l'alchimia e la guarigione per noi risiedono proprio osservando quale bisogno questi meccanismi stanno soddisfacendo, e nel dare priorità alla risposta a tale bisogno con un meccanismo di coping più adeguato.

* Secondo Staci Haines, autrice di *The Politics of Trauma: Somatics, Healing, and Social Justice*, il termine "soma" si riferisce a "l'organismo vivente nella sua interezza. È davvero la parola migliore che abbiamo in inglese per descrivere mente, corpo e spirito". Il soma comprende: sensazioni, emozioni, atteggiamenti relazionali, azioni e non azioni, narrazioni interne, nonché lignaggi e storie ancestrali. Il soma è una testimonianza e ci permette di ricordare che non siamo uno, ma migliaia. Gli scienziati hanno osservato che i ricordi epigenetici vengono tramandati per 14 generazioni, il che significa che nei nostri tessuti custodiamo 14 generazioni di traumi, doni, storie, gioia e cura. Maya Angelou aveva ragione quando affermava: «Vengo come una sola, ma mi ergo come diecimila».

La differenza tra strategie di sopravvivenza e meccanismi di coping

Le strategie di sopravvivenza sono il nostro modello per superare situazioni che mettono a rischio la vita. Abbiamo sviluppato queste strategie nel corso di miliardi di anni. Queste sono: lottare, scappare, immobilizzarsi, dissociarsi e tranquillizzare. Ecco un esempio. Dopo aver festeggiato il compleanno di un mio amico in un bar con karaoke, decido di tornare a casa a piedi da solo. All'improvviso una persona mi minaccia con un coltello, costringendomi a consegnarle il portafoglio e il telefono. Potrei cedere completamente e consegnarle i miei effetti personali senza proferire parola. Potrei provare a correre. Quando ci troviamo di fronte a una minaccia, il nostro corpo attiva il sistema nervoso simpatico, rilasciando ormoni dello stress come l'adrenalina e il cortisolo che ci preparano ad agire rapidamente. Per proteggerci dal pericolo, questa risposta è automatica e sfugge completamente al nostro controllo cosciente. Facciamo ciò che riteniamo (in base alla nostra valutazione dell'ambiente circostante e alle esperienze passate) possa salvare con maggiore probabilità la nostra preziosa vita.

Un meccanismo di coping, invece, è un adattamento che mira a ridurre la tensione e l'ansia e a permetterci di affrontare situazioni spiacevoli. Ciò che è importante in questo caso è che i meccanismi di coping non rispondono a situazioni che mettono a rischio la vita, ma al nostro stato emotivo. Potrebbe trattarsi di scorrere il telefono tutta la notte per evitare il nostro dolore o la nostra frustrazione, di evitare un conflitto con un amica per paura che possa lasciarci, di mangiarsi le unghie per gestire l'ansia prima di un incontro importante...

Le strategie di sopravvivenza e i meccanismi di difesa sono due cose diverse. Infatti, mentre non possiamo scegliere le nostre strategie di sopravvivenza, possiamo prendere coscienza dei nostri meccanismi coping *nel mentre* li utilizziamo per tranquillizzarci.

Ciò che hanno in comune, tuttavia, è che, sebbene le nostre

strategie di sopravvivenza ci abbiano permesso di sopravvivere fino ad oggi, non sono necessariamente pensate per garantirci il benessere, e lo stesso vale per i nostri meccanismi di coping. I meccanismi di coping ci tengono lontani dal disagio causato dall'ansia e dalla tensione, ma il disagio è inevitabile per la crescita e la trasformazione.

L'evitamento è insito in noi. È una strategia istintiva che ci protegge dal pericolo.
La somatica ci insegna che non siamo i nostri valori, ma ciò che mettiamo in pratica. E stiamo sempre mettendo in pratica qualcosa. Quando il trauma è persistente, l'evitamento potrebbe diventare più di una semplice strategia di sopravvivenza di fronte a un pericolo acuto o di un meccanismo di coping di fronte al disagio: potrebbe diventare la nostra stessa forma.
Per "forma" si intendono le risposte/reazioni, messe in atto nel corso del tempo, che sono diventate parte integrante del proprio modo di essere e automatiche. Ad esempio, se da bambinx, quando provavi tristezza, ti veniva detto di smettere di piangere, potresti aver stretto la mascella e la gola per trattenere le lacrime. Potresti aver ripetuto questo gesto ogni volta che la tristezza bussava alla tua porta. Dopo anni di ripetizione, senza rendertene conto, questa risposta diventa parte integrante del tuo modo di essere, diventa la tua forma.
Chiederci quali reazioni e quali comportamenti siano ormai diventati automatici e radicati quando ci troviamo di fronte a un conflitto è un ottimo modo per iniziare ad approfondire e comprendere la nostra relazione con esso.

Domande per scoprire il tuo modo di affrontare i conflitti con i tuoi affetti

1. Come venivano gestiti i conflitti nella mia famiglia quando ero bambinx?
2. In che modo le adulti intorno a me affrontavano i disaccordi?
3. I conflitti erano ben accetti, evitati (temuti) o onnipresenti?
4. In che modo questo influisce sul mio modo di affrontare i conflitti?
5. Quando ripenso alla mia infanzia e ricordo i conflitti che c'erano in famiglia, quali sensazioni noto affiorare sulla superficie della mia pelle? Cosa sta succedendo nel mio corpo in questo momento? Pensa alle sensazioni, al respiro, al movimento, alla temperatura.

Se non hai mai assistito o vissuto un conflitto generativo, in cui la sicurezza, la dignità e il senso di appartenenza delle persone rimangono intatti, in cui la rabbia, la delusione, la frustrazione e il dolore vengono rispettati anziché sfruttati per fare del male, in cui al centro c'è la connessione anziché il controllo, potresti temere (ed evitare) il conflitto.

Se vogliamo affrontare i conflitti con le nostri cari con consapevolezza e attenzione, dobbiamo dare priorità alla pratica di un approccio diverso. Il mondo è un luogo pericoloso, e l'evitamento è una strategia di sopravvivenza necessaria e salvifica di cui semplicemente non possiamo fare a meno.
Ma affinché rimanga una strategia di sopravvivenza di fronte a un pericolo acuto, e non un'abitudine a cui ricorriamo di fronte al disagio, dobbiamo ampliare la nostra gamma emotiva. Dobbiamo essere in grado di mettere in pratica qualcosa di diverso, pur provando disagio. Il trauma, e in particolare il trauma della separazione imposto dal colonialismo, modella il mondo in termini binari. Bianco o nero.
Il contrario del trauma è la curiosità. Le diverse sfumature di grigio. Il contrario del trauma è anche la possibilità di scegliere. E la possibilità di scegliere è un privilegio.
Se hai il privilegio di poter scegliere, ti esorto a sfruttarlo subito e

a scegliere te stessx e le tue relazioni, a preferire la liberazione alla separazione.
Ora che hai fatto luce sul tuo rapporto con il conflitto, è altrettanto importante essere curiosa riguardo alle alternative a tua disposizione.

Domande per elaborare le tue risposte ai conflitti con le tuoi carx

Una delle migliori capacità che possediamo nel nostro soma è quella di prevedere. Il nostro cervello è infatti una macchina per fare ipotesi. Non solo immagina la realtà, ma la interpreta continuamente sulla base delle esperienze passate.
Se proveniamo da storie e lignaggi segnati dal trauma (e tutti noi ne facciamo parte), tenderemo potenzialmente a prevedere esiti negativi in situazioni che non necessariamente lo richiedono. Questo pregiudizio cognitivo, denominato "bias di conferma", indica la tendenza a cercare, privilegiare o interpretare le informazioni in modo tale da avvalorare le nostre convinzioni preesistenti. Questo pregiudizio cognitivo ci ha permesso di sopravvivere fino ad oggi, ma ha anche la capacità di impedirci di realizzare un cambiamento duraturo e costruttivo. Nel corso delle generazioni e grazie alle nostre esperienze personali, abbiamo sviluppato dei sistemi di credenze riguardo al conflitto e alla nostra capacità di affrontarlo. Spesso reagiamo inconsciamente sulla base di tali credenze, limitando la nostra capacità di cambiare le dinamiche e gli esiti della nostra vita. Infatti, mentre ci vogliono due persone per creare una dinamica, ne basta una sola per rompere uno schema.

La somatica mira a riorientarci verso ciò che ci sta davvero a cuore. Sappiamo di esserci trasformati quando le nostre azioni sono in linea con i nostri valori, anche nelle stesse situazioni di pressione. In altre parole, ti renderai conto di esserti trasformatx quando, ad esempio, la tua reazione a un conflitto con una persona cara sarà diversa da quella che sei mai stato in grado di immaginare sei mesi fa.

L'immaginazione svolge un ruolo fondamentale nella liberazione. Sebbene l'abolizione sia il nostro fondamento, non possiamo limitarci alla distruzione. Dobbiamo immaginare modi migliori di relazionarci con noi stesse, con gli altrx e con la Terra. E, cosa più importante, dobbiamo mettere in pratica questi percorsi di liberazione ORA.

1. Quali valori voglio incarnare quando mi trovo ad affrontare un conflitto con una persona cara?
2. Quali stati emotivi sono associati a questa nuova risposta immaginata al conflitto?
3. In quali ambiti della mia vita provo già queste sensazioni?
4. Come posso coltivare maggiormente questi stati emotivi e queste sensazioni nella mia vita in questo momento?

Ricorda: sono le nostre azioni, e non solo le nostre intenzioni, a definire chi siamo. L'intuizione può portare alla consapevolezza, e la consapevolezza può rivelare la possibilità di scegliere, ma è attraverso la pratica costante che sviluppiamo la capacità di incarnare i nostri ideali. Ogni qualità a cui aspiriamo deve essere coltivata attraverso una pratica costante. Quindi: praticate, praticate, praticate.

Navigare l'attivazione e il trauma: comprendere il conflitto in relazione alla sopravvivenza e alla cura

Per chiarezza, il conflitto stimola il nostro sistema nervoso. Infatti, quando litighiamo con qualcunx, i nostri livelli di cortisolo (il nostro principale ormone dello stress) aumentano. Tuttavia, essere stimolate è diverso dall'essere traumatizzatx o triggerati.

Essere "triggeratx" indica in genere uno stato in cui le nostre risposte emotive sono state dirottate e la nostra capacità di razionalizzare la nostra esperienza è temporaneamente compromessa. In presenza di un trauma, le nostre strategie di sopravvivenza (lotta, fuga, paralisi, dissociazione o tranquillizzare) diventano automatiche per garantirci la sopravvivenza. Spesso, chi ha attraversato situazioni traumatiche non ricorda le proprie reazioni, "esce dal proprio corpo" per sopravvivere. Questo perché il trauma prende il sopravvento sul nostro controllo cosciente. Non rispondiamo, ma reagiamo nel miglior modo possibile, solo per restare in vita.
Le persone sopravvissute a un trauma che devono affrontare dei trigger possono ritrovarsi travolte da un vortice di flashback, battito cardiaco accelerato ed emozioni travolgenti. In questo stato, è difficile per loro dare un senso a ciò che sta loro accadendo nel presente. Il trigger ha di fatto riportato il loro sistema nervoso al trauma originario. In effetti, il trauma non risponde al passare del tempo. Il trauma è un viaggio nel tempo.

D'altra parte, essere "attivatx" indica uno stato in cui conserviamo una certa capacità di osservare e interagire con i nostri paesaggi emotivi. L'attivazione comporta risposte fisiche che possiamo notare e identificare, come il battito accelerato o i palmi sudati, in risposta a uno stimolo specifico (come incontrare il nostra ex a una festa, ammesso che l'esperienza con quell'ex non sia stata traumatica).
Questa consapevolezza ci permette di stabilire un collegamento tra il trigger e le sensazioni fisiche che stiamo provando, o anche

semplicemente di riconoscere che ci sentiamo “fuori fase” a causa di un determinato stimolo.

Comprendere la distinzione tra questi due stati è importante perché riconosce che si tratta di esperienze diverse. L’uso intercambiabile dei termini “triggerato” e “attivato” può inavvertitamente minimizzare le sfide specifiche che ciascuno di essi comporta. Ancora più importante, comprendere le differenze tra questi due stati ci permette di sviluppare strumenti diversi per ciascuno di essi.

Sebbene non ci si possa aspettare che le altri – o noi stessx – non subiscano una reazione emotiva in situazioni di conflitto, è fondamentale accettare il fatto che l’attivazione emotiva durante un conflitto fa parte dell’esperienza umana e, pertanto, è del tutto prevedibile. La funzione intrinseca dei conflitti è proprio quella di attivare il nostro sistema nervoso. I conflitti – compresi quelli generativi – rappresentano infatti una minaccia diretta alla nostra sopravvivenza.

La nostra unica valuta è la cura

Tutti i mammiferi nascono dotati di capacità di sopravvivenza. Alcuni mammiferi escono dal grembo materno già in grado di nuotare. Altri, di stare in piedi. Altri ancora, addirittura di camminare. Noi nasciamo invece del tutto indifesx. Da neonatx, non siamo certo in grado di camminare appena uscitx dal grembo materno e riusciamo a malapena a vedere (solo fino a 20-30 centimetri dal nostro viso, la distanza perfetta per il volto di chi si prende cura di noi). Tutto ciò che possiamo fare è urlare. Urlare, sperando di essere notatx e che le nostre esigenze vengano soddisfatte da chi si prende cura di noi. In altre parole, la nostra unica abilità di sopravvivenza è la capacità di legarci a qualcunx. La cura è infatti la nostra unica e più preziosa risorsa, e ci ha permesso di costruire una resilienza collettiva, aumentando in ultima analisi le nostre possibilità di sopravvivenza come specie. Per molto tempo, per noi sicurezza significava restare vicini al

gruppo. La morte sociale significava morte fisica. Siamo esseri sociali che non possono vivere da solx. È solo di recente che abbiamo iniziato a equiparare la sicurezza allo stare da soli. E mentre tutti noi dipendiamo da un'infinità di relazioni – alcune chiaramente visibili ai nostri occhi, come quelle con lx nostre cari, e altre che diamo per scontate, come quella con gli alberi che compongono la foresta pluviale tropicale dell'Amazzonia, gli oceani e tutti i preziosi attori del nostro fragile ecosistema – il capitalismo razzista, transfobico, eterosessista, classista e abilista vorrebbe farci credere che agiamo come entità singole, isolate e sole. Non c'è nulla di più lontano dalla verità. Viviamo in un'infinità di relazioni e i nostri corpi sono la prova vivente e incarnata di lunghi lignaggi di cura e resilienza.

Gli studi dimostrano che ciò che contribuisce maggiormente alla nostra salute è la nostra capacità di instaurare relazioni intime. In altre parole, la qualità delle nostre relazioni ha un impatto diretto sulla qualità della nostra vita. Credo che la nostra interconnessione vada oltre le interazioni umane; essa abbraccia il nostro rapporto con l'ambiente e con tutti gli esseri viventi.
La qualità di queste relazioni determina in ultima analisi il nostro destino, influenzando la nostra capacità di prosperare o di estinguerci come specie. Essere in relazione è la nostra abilità di sopravvivenza.

Potresti capire perché i conflitti che sorgono nelle nostre relazioni possano attivare il nostro sistema nervoso in questo momento. Semmai, il disagio che proviamo quando sorge un conflitto funge da segnale di potenziali minacce alla nostra unica risorsa di sopravvivenza: la relazione. Funge da segnale di minaccia per il nostro benessere e per l'integrità dei nostri legami. Anziché considerare il conflitto come un elemento di disturbo, dovremmo vederlo come un'opportunità per riaffermare il nostro impegno verso la cura e la connessione. Praticare la presenza e il coinvolgimento nei momenti di disagio causati dal conflitto ci permette di preservare la nostra unica risorsa, la cura, e, in ultima analisi, di salvaguardare la nostra sopravvivenza collettiva.

Abbracciare il disagio: il percorso verso la crescita nelle relazioni

Evitare il dolore è infatti un istinto naturale di sopravvivenza, radicato nel nostro stesso essere. Tuttavia, è fondamentale riconoscere che le situazioni spiacevoli, come i conflitti con le persone care, sono aspetti inevitabili della vita. Ma soprattutto, non dovremmo cercare di evitarle, poiché spesso costituiscono un terreno fertile per la crescita. Come un seme che si fa strada attraverso il terreno per raggiungere la luce e sbocciare, la crescita è intrinsecamente scomoda. Tuttavia, i semi in grado di sbocciare vengono coltivati in terreni fertili che ne favoriscono lo sviluppo. Allo stesso modo, il nostro percorso di crescita può risultare scomodo per tutte le persone coinvolte, ma dipende in larga misura dal sostegno a cui abbiamo accesso. In questo contesto, le nostre relazioni fungono da terreno in cui possiamo crescere, vacillare e trovare rinnovamento. Ci forniscono il nutrimento necessario per la nostra evoluzione personale, permettendoci di sbocciare, appassire e rinascere più e più volte.
Nelle relazioni, gli echi delle strutture dannose e del trauma che esse hanno impresso nei nostri tessuti permangono. Se è all'interno di questi legami che il trauma prende piede, è anche lì che ha inizio la guarigione. Se l'abolizione è il rimedio che cerchiamo e il trauma influenza le nostre relazioni, allora è proprio all'interno di queste relazioni che i semi della guarigione possono fiorire. Il trauma si manifesta nelle relazioni, e quindi anche la guarigione deve avvenire lì. La nostra cura le nutre come l'acqua, e la nostra speranza le illumina come la luce.

II. Come posso coltivare l'affidabilità?

Che cos'è l'affidabilità? (vedi glossario)

L'affidabilità è un atto di (auto)amore, un impegno a scegliere la relazione piuttosto che l'avere ragione, il coraggio piuttosto che la comodità. L'affidabilità è un quadro di riferimento che permette di trasformare il conflitto in vie di guarigione, connessione e cura. Affidabilità significa che siamo in grado di riflettere sulle conseguenze delle nostre azioni, omissioni, parole, silenzi, comportamenti ecc., invece di concentrarci sulle nostre intenzioni, poiché comprendiamo che l'intenzione è diversa dall'effetto. Siamo in grado di fare ammenda e di impegnarci a modificare il nostro comportamento per riparare o ripristinare le relazioni che abbiamo danneggiato.
È importante sapere che non esiste una cosa come l'attribuire a qualcunx l'affidabilità sul danno che ha causato. L'affidabilità è un lavoro di autoriflessione.

Scarsa affidabilità o bassa responsabilizzazione

Con scarsa affidabilità si intendono quei comportamenti che disonorano il principio di responsabilità, tramite la negazione, il rifiuto o minimizzando il danno che abbiamo causato.
Può suonare così:

- Sminuire: «Non era poi così grave! Dai!»
- Ignorare/negare: «Non ho idea di cosa tu stia parlando» o «Non me lo ricordo affatto!»
- Giustificazione: «Stavo passando una giornata davvero brutta,

tutti commettono errori»
• Umiliazione: «Sei troppo sensibile», «Stai esagerando»
• Le olimpiadi dell'oppressione: «Beh, a me è andata peggio, vuoi che te lo racconti?»
• Bontà intrinseca: «Non potrei mai farlo, non è da me»

Il concetto di bontà intrinseca, spesso utilizzato come meccanismo di difesa per eludere le proprie responsabilità, mette in luce le dinamiche di potere sottostanti e le rappresentazioni storiche di determinati gruppi come intrinsecamente virtuosi. Questa tattica si basa sul fatto che l'innocenza diventi uno scudo contro la presa di responsabilità. Tali tattiche sono accessibili solo a coloro che sono stati storicamente descritti come "intrinsecamente buoni", mettendo in evidenza le disparità di potere e di privilegio. Il cristianesimo ha svolto un ruolo fondamentale nel promuovere questo concetto, contribuendo alla diffusione della dicotomia bene/male e al mito della virtù intrinseca. Questo schema binario, radicato nell'assolutismo morale, ha storicamente giustificato la sottomissione dei gruppi emarginati, comprese le popolazioni indigene. Confondere azioni e comportamenti permette di etichettare chi sbaglia come intrinsecamente peccatore o immorale, mentre si considerano le scelte virtuose come indicative di una bontà intrinseca. Di conseguenza, alle persone ritenute «buone» vengono accordati rispetto, dignità e cura, giustificando e perpetuando dinamiche di potere inique, mentre quelle ritenute «cattive» vengono punite per la loro cattiveria intrinseca. Per mettere in discussione queste narrazioni intrincerate, è fondamentale esaminare criticamente e smantellare tali dicotomie, promuovendo una comprensione più sfumata del comportamento umano e del vero significato del termine "umanità".

Iperresponsabilizzazione

Quando compensiamo eccessivamente e ci vittimizziamo, tendiamo a spostare l'attenzione sulla nostra identità piuttosto che sulle nostre azioni, parole o comportamenti. Così facendo,

rendiamo noi stessx il problema (anziché la nostra condotta). Questa tendenza deriva spesso dal desiderio di evitare la vulnerabilità e l'autentica autoriflessione, sostituendo l'impegno autentico con atteggiamenti di facciata. Anziché praticare l'ascolto attivo e l'apertura mentale, potremmo ricorrere alla performatività, dando priorità all'apparenza dell'affidabilità piuttosto che alla sua sostanza.
Nei casi in cui ci si assuma una responsabilità eccessiva, potremmo sentirci costrettx a porgere scuse affrettate e prive di sincero convincimento. Queste scuse possono apparire più come una messinscena che come un gesto sincero, prive della profondità e della riflessione necessarie per una riparazione significativa. È importante riconoscere la differenza tra la vera affidabilità, che implica riconoscere e affrontare le conseguenze delle nostre azioni, e le manifestazioni di rimorso di facciata, che servono solo a salvare le apparenze senza favorire una crescita o una connessione autentici.
L'iper-responsabilizzazione può suonare così:

- Stigmatizzarsi: «Sono una persona orribile, non ti merito»
- Chiedere un impegno emotivo gratuito alla persona offesa: «Cosa posso fare? Farò qualsiasi cosa!»
- Performatività: «Mi dispiace! Mi dispiace tantissimo! Oh mio Dio!» (prima ancora che la persona ferita abbia potuto finire la frase)

Un'eccessiva assunzione di responsabilità tende a concentrare l'attenzione sulla persona che ha causato il danno e sui suoi sentimenti riguardo al danno provocato, piuttosto che sulla persona che subisce il danno. Ci ritroviamo così a doverci prendere cura di chi ci ha fatto del male, il che, in ultima analisi, può portare a ulteriore sofferenza e risentimento.

Responsabilità consapevole

La responsabilità consapevole ci fa sentire prontx ad affrontare il danno che abbiamo causato senza ricorrere alla "performatività" o alla negazione. Riconosciamo che accettare le conseguenze delle nostre azioni è essenziale per la nostra crescita come esseri

relazionali. La responsabilità consapevole è la via diretta per coltivare legami più profondi e diventare amicx, familiari, membri della comunità, amanti e partner migliori. Fondamentalmente, dimostriamo la capacità di dare priorità all'ascolto delle persone a cui teniamo rispetto al nostro benessere personale. Possiamo riconoscere i nostri errori pur mantenendo il nostro senso di dignità e affermando il nostro diritto alla sicurezza e al senso di appartenenza.

Una questione di fiducia

Dimostrare affidabilità nel tempo è la chiave per instaurare fiducia, relazioni e legami significativi. Assumersi la responsabilità delle proprie azioni, omissioni, parole, silenzi e stati emotivi dimostra alle nostri carx che siamo consapevoli dell'influenza che esercitiamo su ciò che ci circonda e sul mondo in generale. Comprendiamo che le nostre azioni contano. Che noi contiamo. Dimostrare affidabilità è strettamente legato alla nostra capacità di affermare pienamente la nostra dignità. Essere affidabili nei confronti di noi stessx e degli altre ci permette di colmare il divario tra le nostre intenzioni e il loro impatto. La crescita, il coraggio e la responsabilità diventano più importanti del nostro benessere, e questo denota un elevato livello di maturità emotiva e relazionale. Quando vediamo qualcunx che agisce in linea con i propri valori, dimostrando integrità, affidabilità e attenzione, abbiamo la prova che è degnx della nostra fiducia. Non si tratta di evitare gli errori o di prevenire la rottura dei rapporti, poiché questi sono inevitabili. Si tratta piuttosto di impegnarsi attivamente per ricucire tali rotture, scegliendo i rapporti piuttosto che il bisogno di avere ragione o di sentirsi a proprio agio, anche – e soprattutto – quando è difficile.

Svelare la vergogna: spezzare i cicli di violenza e sviluppare un approccio somatico all'affidabilità

A livello strutturale

L'affidabilità comporta sfide significative ed è influenzata negativamente dalla mancanza di accesso a un reddito costante, a un alloggio sicuro e stabile, nonché a cure e servizi essenziali, compreso il sostegno alla salute mentale. Le ricerche indicano che questi tre fattori fondamentali svolgono un ruolo cruciale nella riduzione della violenza e nel miglioramento della sicurezza generale. La nostra capacità di assumerci le proprie responsabilità è direttamente legata alla nostra capacità di vivere bene all'interno delle strutture. In sostanza, l'affidabilità è strettamente legata all'abolizione, così come l'abolizione è strettamente legata all'affidabilità. Entrambi i concetti si rafforzano a vicenda e dipendono l'uno dall'altro per un progresso significativo.

Società costruite sulla vergogna

La vergogna, contrariamente all'opinione comune, costituisce un ostacolo profondo alla nostra capacità di assumerci le proprie responsabilità. A differenza del senso di colpa, che ci permette di riconoscere i nostri errori e di impegnarci per migliorare ("Ho fatto qualcosa di sbagliato"), la vergogna può intrappolarci in un circolo vizioso di autocondanna ("Sono una persona sbagliata"). Funziona come una risposta fisiologica agli stimoli esterni, spingendoci a nascondere o a celare la fonte della nostra vergogna (noi stessx). **
Ma per poter assumerci le nostre responsabilità, abbiamo bisogno di essere vistx.

Tutte le emozioni hanno uno scopo per la nostra sopravvivenza e

** Ho imparato che il senso di colpa è "Ho fatto qualcosa di sbagliato" e la vergogna è "Io sono sbagliato" grazie a Brené Brown.

la funzione primaria della vergogna, paradossalmente, è quella di mantenere il legame con le altri, in particolare con chi si prende cura di noi. Ricorda: la nostra principale capacità di sopravvivenza è il legame. La separazione da chi si prende cura di noi equivale alla morte per noi. Naturalmente, la vergogna alimenta un falso senso di legame, perché va a discapito del nostro vero e autentico io. La vergogna si basa sul controllo.

Ecco perché la vergogna è uno dei principali strumenti di oppressione, in quanto giustifica le ingiustizie basate su caratteristiche "immutabili" come il genere, la razza o lo status socioeconomico. Il controllo ci promette un posto al tavolo per permetterci di integrarci, in cambio della rinuncia al nostro vero io. La connessione crea mondi in cui possiamo sentirci a casa. L'isolamento e la separazione, sotto forma di carceri, ma anche sotto forma di emarginazione, esclusione o allontanamento di membri dalle nostre comunità, non eliminano la violenza né le ragioni sociali e strutturali che la rendono possibile; eliminano i corpi che la mettono in atto e la perpetuano. Quando mettiamo via le persone, vogliamo credere di essere diverse, che "non potrebbe mai capitare a noi". Allo stesso modo, a livello personale, la separazione derivante dalla vergogna, che si manifesta sotto forma di rinuncia a sé stessx, abbandono o annichilimento di sé, non affronta la ferita sottostante; al contrario, la nasconde, ostacolando il processo di guarigione.

Sia a livello individuale che sociale, la vergogna perpetua cicli di violenza e isolamento. Rompe i legami emotivi con noi stessx e con gli altre, impedendo la guarigione e la crescita. Inoltre, porta a reazioni punitive che non affrontano le cause profonde dei comportamenti dannosi. Anziché esaminare le ragioni alla base delle azioni di una persona, la società spesso si concentra sull'etichettarla come intrinsecamente "cattiva", rendendo la punizione l'unica soluzione al danno. Questo approccio punitivo, che affonda le sue radici nel dominio coloniale e nello sfruttamento, non fa altro che perpetuare la vergogna e allontanare ulteriormente le persone da se stesse e dalle loro

comunità.
Per liberarci dal circolo vizioso della vergogna e della violenza, dobbiamo riconoscere e smantellare i sistemi che lo alimentano dentro di noi. *Sbirrare* gli esseri umani non impedisce loro di commettere errori o di tramandare la violenza, ma si limita a farli sentire in colpa per il semplice fatto di essere tali. Impareremo invece a vivere nell'ombra, in isolamento, dove la violenza può prosperare.

Spesso attribuiamo la violenza a un eccesso di potere. Nonostante questo contenga un fondo di verità, si tratta di una comprensione solo parziale. Le individui ricorrono alla violenza non solo perché detengono il potere, ma soprattutto perché si sentono impotenti. Pertanto, sviluppare la propria agentività e la capacità di riconoscere le possibilità di scelta è fondamentale per porre fine ai cicli di violenza. Esiste uno spazio tra lo stimolo e l'azione. Questo spazio è il respiro. È qui che nasce la scelta e qui che risiede la nostra vera liberazione.

A livello somatico

A livello somatico, ampliare la nostra capacità di assumerci responsabilità nei confronti di noi stessx e delle nostre comunità significa allontanarci dalla politica e dalla mentalità carceraria. Ecco alcuni passi da compiere per abolire l'impero interiore e mettere in pratica l'affidabilità.

- **Diventare incarnati**

Il paradigma "Penso, quindi sono", emblematico della coscienza occidentale, ha plasmato una visione del mondo in cui la vita viene percepita principalmente attraverso la lente della mente. Di conseguenza, la vita è spesso vista come una serie di problemi che richiedono soluzioni intellettuali costanti. Quando viviamo la vita attraverso la lente della mente, tutto diventa un problema che necessita di continue soluzioni, noi stessi comprese. Ci affidiamo ai nostri pensieri per raggiungere la libertà. Tuttavia, quando riconosciamo la vita come espressione dell'energia divina che

attende di essere pienamente coinvolta, passiamo dal pensare all'abbracciare il sentire. Le emozioni cessano di essere fonti di paura e diventano invece sorgenti di saggezza.*** Questa transizione ci permette di incarnare le nostre esperienze in modo più completo. Se il trauma colpisce il nostro corpo, è proprio lì che risiede la liberazione.
Che senso hanno i nostri movimenti di liberazione se non quello di vivere nella nostra piena, autentica vitalità?
L'essenza dei nostri movimenti di liberazione risiede nella ricerca di un vivere autentico, nell'accogliere appieno la nostra vitalità e nell'incarnare la nostra umanità senza restrizioni. Per integrare veramente la nostra piena umanità nella nostra politica, dobbiamo dare priorità alla pratica dell'incarnazione. Questo significa radicare le nostre azioni politiche su una profonda connessione con il nostro corpo, le nostre emozioni e le nostre esperienze, promuovendo una politica permeata da compassione, empatia e sincera attenzione per l'essere di tuttx.

- **Ampliare la nostra comprensione di cosa significhi essere "umani"**

Quando si approfondisce la definizione di "umano", si incontrano descrizioni quali "relativo al genere umano o caratteristico di esso" oppure "un mammifero primate bipede (Homo sapiens), una persona". Queste definizioni mettono in risalto i nostri attributi biologici e specifici della specie. Tuttavia, il termine «disumano» assume una dimensione diversa, riferendosi non alla nostra natura ma al nostro carattere – o alla sua assenza – all'interno dell'umanità. Essere "disumani" significa essere privi delle qualità tipicamente associate all'umanità, quali la compassione e la misericordia. Implica un comportamento crudele, *barbarico* o privo di empatia.

Nel corso della storia, è evidente che l'umanità abbia spesso dato prova di crudeltà verso se stessa, verso gli altre e verso il nostro

*** Ispirato dall'unica e inimitabile Audre Lorde e al suo saggio Uses of the Erotic - compare in Sorella outsider. Scritti Politici. Meltemi, 2022.

pianeta. Riconoscere questa realtà non significa giustificare la crudeltà, ma piuttosto riconoscerne l'esistenza dentro di noi affinché possa avvenire un cambiamento significativo. Quando escludiamo la crudeltà dallo spettro dell'esperienza umana, ci concediamo inavvertitamente il permesso di disumanizzare coloro che la manifestano, perpetuando così noi stessi la crudeltà. La disumanizzazione costituisce il fondamento su cui si basano i sistemi di dominio e sfruttamento.
Riconoscendo la crudeltà come parte dell'esperienza umana, ci assumiamo la responsabilità dell'impegnativo ma essenziale compito della trasformazione richiesta per spezzare i cicli di violenza.

- **Scegliere di credere che le persone stiano facendo del loro meglio (noi compresi)**

Potresti trovare questa prospettiva difficile da accettare, ma è fondamentale per smantellare i sistemi interni di oppressione. Scegliere di credere, in modo consapevole e intenzionale, che le persone, noi comprese, stiano facendo del loro meglio, anche quando le loro azioni sono inaccettabili o dannose, è un passo fondamentale verso la trasformazione.
Le nostre decisioni e le nostre azioni sono influenzate da una miriade di fattori, tra cui le condizioni in cui ci troviamo e le scelte limitate a nostra disposizione. In altre parole, le decisioni non sono solo indicative della nostra scarsa capacità di giudizio, ma riflettono anche le scarse opzioni che ci vengono offerte fin dall'inizio. Riconoscere questo fatto non giustifica i comportamenti dannosi, ma piuttosto mette in luce la complessa interazione di circostanze che danno forma alle nostre azioni. È importante riflettere su chi detiene il potere di plasmare la realtà e sulle opzioni a disposizione delle persone in quel contesto. Questa consapevolezza ci aiuta ad andare oltre i giudizi semplicistici sulle azioni altrui e favorisce l'empatia e la compassione nel nostro approccio alla presa di responsabilità e alla guarigione.

- **Dirigersi con curiosità**

Camminare con compassione e curiosità è essenziale per

allontanarsi dalla politica carceraria e orientarsi verso la giustizia trasformativa. L'opposto del trauma è la curiosità. La curiosità ci permette di ascoltare profondamente le storie e le esperienze delle altri. Ci incoraggia a mettere tutto in discussione e ad affrontare le situazioni con mente aperta, piuttosto che ricorrere a misure punitive.
La giustizia trasformativa pone l'accento sul porre domande aperte e sull'esplorazione di soluzioni alternative ai conflitti, piuttosto che ricorrere alla punizione. Per noi è facile ricorrere alla punizione. Un approccio curioso e compassionevole richiede creatività e la volontà di accogliere la complessità, invece di allontanarci ulteriormente dalla vita.
Mentre il trauma tende a dipingere il mondo in una netta contrapposizione tra bianco e nero, costringendo il nostro sistema nervoso a chiudersi in se stesso, la curiosità svela uno spettro di sfumature di grigio, consentendoci di ampliare i nostri orizzonti emotivi, espandere la nostra gamma di emozioni e accogliere la complessità.

- **Credere nella trasformazione...**

Scegliere di credere nella possibilità di una trasformazione, anche quando sembra un'impresa ardua o improbabile, è un atto radicale. La trasformazione non è istantanea; richiede tempo, impegno e dedizione. Impegnandoci nel processo di trasformazione personale e collettiva, apriamo la strada a un futuro radicato nella compassione, nell'empatia e nella guarigione. Come comunità, dobbiamo coltivare la speranza e impegnarci attivamente per creare un mondo in cui le culture della cura abbiano la precedenza sulle culture della violenza, della punizione e del dominio. Ciò significa promuovere un cambiamento sistemico, mettere in discussione le strutture oppressive e dare spazio alle voci e alle esperienze delle comunità emarginate. Visualizzando un futuro guidato dai principi di equità, inclusione e rispetto reciproco, gettiamo le basi per una trasformazione duratura. È attraverso le nostre azioni e aspirazioni collettive che possiamo creare un mondo più giusto e compassionevole per le generazioni future.

- **...Compresa la nostra**

Nel creare uno spazio che favorisca la trasformazione degli altre, raccogliamo prove della possibilità della nostra stessa trasformazione.

In definitiva, il processo di abolizione dell'impero interiore non è qualcosa che si possa intraprendere da soli. Richiede lo sforzo collettivo di persone che si uniscono per sostenersi e rafforzarsi a vicenda. Accogliendo la vulnerabilità, la curiosità e la fiducia nella nostra capacità di trasformazione, apriamo la strada a un futuro fondato sull'empatia, la connessione e la cura reciproca.

III. Come pratico il conflitto generativo e la riparazione?

Che cosa è il conflitto?

Il conflitto sorge quando i disaccordi interni o interpersonali affiorano in superficie e non trovano una soluzione. Esacerbato dalle dinamiche di potere sottostanti, il conflitto può facilmente intensificarsi e causare un danno. Il danno ostacola il nostro rapporto con la sicurezza, la dignità e il senso di appartenenza. Se ripetuto nel tempo, il danno si trasforma in abuso.
È importante distinguere tra i sentimenti feriti in un conflitto e il danno effettivo inflitto, poiché non sono sinonimi. Sebbene in un conflitto si possano certamente ferire i sentimenti reciproci, ciò non deve necessariamente portare a un danno.
Esempio: Akir e Okur vivono in un appartamento di proprietà di Akir. Akir e Okur non sono d'accordo su come mantenere l'appartamento pulito. Nonostante i tentativi di comunicare e trovare una soluzione, non riescono a raggiungere un accordo che soddisfi entrambi. Questo disaccordo irrisolto degenera in un conflitto. Akir minaccia Okur di sfratto se non si attiene alle sue richieste riguardo alle responsabilità di pulizia, causando un danno. Se Akir impone a Okur richieste irragionevoli, come ad esempio esigere che pulisca ogni giorno sotto la minaccia di sfratto, si tratta di un comportamento abusante.

L’importanza politica del conflitto

Le società occidentali spesso faticano ad affrontare efficacemente i conflitti per diversi motivi.
Il conflitto, per sua natura, compromette la produttività, poiché mette in discussione lo status quo. In una cultura profondamente radicata nel capitalismo, dove il rendimento e l’efficienza regnano sovrani, qualsiasi deviazione dallo status quo rappresenta una minaccia diretta. Di conseguenza, le società occidentali hanno sviluppato una cultura dell’evitamento e della negazione, in cui il conflitto viene spesso descritto come qualcosa a cui soccombono le persone di classe sociale inferiore. Ciò che viene considerato accettabile e vero è determinato da coloro che hanno il potere di imporre la propria interpretazione della realtà. Ciò che viene considerato inaccettabile e punibile deriva proprio da questa interpretazione della realtà.
Il conflitto è spesso visto come un segno di scarsa autocontrollo o regolazione, mentre il mantenimento dello status quo viene descritto come un atteggiamento maturo e saggio. Ciò perpetua un circolo vizioso in cui la risoluzione dei conflitti viene messa in secondo piano a favore della salvaguardia dell’ordine esistente.

Infatti, la capacità di evitare o rifiutare il conflitto è un privilegio concesso a coloro che possono vivere comodamente all’interno dello status quo esistente. Questo privilegio è intrinsecamente legato alle dinamiche di potere all’interno della società. Di conseguenza, i gruppi emarginati come le donne, le persone femme, le persone di colore (Black & POC), le persone trans, le persone con disabilità e le persone ridotte in povertà sono spesso descritte come “isteriche” o “pazze”, perpetuando stereotipi dannosi e giustificando la loro sottomissione. Il termine "isterico", derivato dalla parola greca "hystera", che significa "utero", e dalla sua controparte latina "hystericus", è stato storicamente associato alle persone a cui è stato assegnato il sesso femminile alla nascita e alla loro presunta instabilità emotiva legata all'utero.
Dando priorità alla razionalità rispetto all’espressione emotiva, le norme sociali scoraggiano gli individui dal confrontarsi

pienamente con i propri sentimenti e intuizioni. Nel corso del tempo, generazioni successive di persone evitanti e distaccate finiscono per manipolare se stesse, reprimendo le proprie emozioni e rinchiudendosi dietro muraglie di apatia, paura del cambiamento e conforto nel silenzio. Ciò protegge lo status quo da qualsiasi contestazione, perpetuando l'emarginazione sociale delle minoranze e ostacolando la loro liberazione a favore del benessere di una ristretta élite privilegiata.

Evitare e/o negare il conflitto fa parte di quella che viene definita "cultura dominante bianca". Lx cofondatricxi di Spring Up, Stas Schmiedt e Lea Roth di Spring Up Collective *(www.timetospringup.org]*, hanno definito la cultura dominante bianca come un "sistema di pregiudizi verso il modo in cui le persone bianche tendono ad agire. Spesso queste norme sono considerate come essere 'professionali' o 'rispettosi". Ecco alcune caratteristiche della cultura dominante bianca: perfezionismo, atteggiamento difensivo, preferenza per la scrittura rispetto al parlato, paura del conflitto aperto, fede nel "o l'uno o l'altro" (quello che spesso viene chiamato "binarismo") e paternalismo (pensare di sapere cosa sia meglio per le altrx). Suona familiare? Quando questi tratti vengono esaltati o considerati il modo giusto di agire, contribuiscono a creare pregiudizi impliciti nei confronti delle persone di colore."

Opporsi allo status quo significa che dobbiamo essere in grado di gestire i conflitti.

Che cosa è il conflitto generativo?

Il conflitto generativo non equivale sempre a rimanere in una relazione. A volte significa accettare di non essere d'accordo e, ciononostante, scegliere la separazione.
Quando penso alla generatività, spesso immagino un albero con i suoi innumerevoli rami, che generano continuamente nuova crescita, nuova vita. La generatività mira a favorire l'espansione e la rigenerazione, anziché ostacolarle.
Tuttavia, il conflitto generativo implica che ci impegniamo a riconoscere la dignità dell'altro e a rifletterla alla persona con cui siamo in conflitto.

Riconoscere il conflitto significa rifiutarsi di trasformare le nostre differenze in un problema e considerarle invece un percorso per avvicinarci gli une alle altrx. Uno dei capisaldi della supremazia bianca è questa falsa idea di uniformità. Sebbene non siamo certamente tuttx uguali, condividiamo comunque la nostra umanità. L'uniformità trasforma la differenza in un problema ed è ossessionata dal controllo. L'umanità condivisa descrive le differenze come un'opportunità di crescita e si fonda sulla connessione. In altre parole, riconoscere, affrontare e persino aspettarsi il conflitto rafforza la nostra interdipendenza proprio nel mezzo delle nostre differenze. È proprio in questo punto di svolta, nel quale possiamo accogliere le nostre differenze intrinseche pur continuando a onorare come sacra la nostra interdipendenza e la nostra umanità condivisa, che risiede la nostra vera liberazione collettiva.

Quando comprendiamo che non c'è modo di sfuggire al conflitto e che, in realtà, il conflitto fa parte del naturale percorso di una relazione verso una maggiore intimità e vulnerabilità, smettiamo di considerarlo un problema. Anzi, ci impegniamo a gestirlo al meglio.
Affrontare i conflitti con le persone care ci permette di affinare competenze importanti come la comunicazione, l'empatia e la capacità di fare compromessi. Ci insegna come ascoltare sia noi

stesse che lx altri, a capire prospettive differenti, e a trovare vie di intesa reciprocamente benefiche attraverso la connessione. Mentre i conflitti non-generativi affliggono le nostre comunità, vale la pena esaminare innanzitutto quei conflitti che comportano danni minori all'interno delle nostre relazioni più strette. Sono significativi tanto quanto, poiché offrono un'occasione preziosa per affinare le nostre capacità di affrontare e risolvere i disaccordi con un numero ristretto di persone. Con l'aumentare del numero dei partecipanti, cresce anche lo sforzo necessario per favorire una riparazione generativa. Una quantità esponenziale di risorse, competenze, energia e tempo diventa assolutamente essenziale per affrontare i conflitti all'interno di un gruppo più ampio. Un gruppo più grande comporta una maggiore probabilità di intrecci, complessità e, di conseguenza, di potenziali danni.

Se non riusciamo a gestire i conflitti all'interno delle nostre relazioni più strette, come possiamo aspettarci di affrontare efficacemente le questioni sociali più ampie e abolire le istituzioni nocive?
In sostanza, i conflitti con le persone care fungono da microcosmo per affrontare questioni sociali più ampie. Accettando e gestendo questi conflitti con attenzione e rispetto, non solo rafforziamo le nostre relazioni personali, ma contribuiamo anche al movimento più ampio verso la trasformazione sociale e l'abolizione delle istituzioni dannose. Sviluppiamo la capacità di affrontare le sfide sociali più ampie con maggiore efficacia e compassione. Inoltre, affrontare i conflitti all'interno delle nostre cerchie personali può avere un effetto a catena, influenzando le dinamiche sociali più ampie e contribuendo a creare una cultura basata sulla responsabilità, la trasparenza e la giustizia. Ciò dimostra il nostro impegno nel favorire relazioni sane e nel promuovere il cambiamento sia all'interno delle nostre comunità che al di fuori di esse.

Cosa rende generativo un conflitto?

Se gli esseri umani sono profondamente plasmati dal proprio

ambiente e dalle relazioni che vi si instaurano, è fondamentale riflettere su ciò che favorisce la possibilità che i conflitti diventino costruttivi. Proprio come un seme, con la sua innata capacità di farsi strada attraverso il terreno e crescere verso la luce, ha bisogno di un terreno fertile per prosperare, così anche i conflitti richiedono condizioni favorevoli per produrre esiti generativi. Assumere responsabilità, piuttosto che punire, costituisce il fondamento necessario per affrontare i nostri errori. Inoltre, promuovere contesti che sostengano la nostra capacità di stabilire, mantenere e affermare i limiti apre la strada affinché i conflitti diventino generativi. Vivere in un ambiente in cui i confini vengono rispettati può ridurre la nostra tendenza all'evitamento. È importante riconoscere che l'evitamento non equivale a stabilire un confine. Evitare i problemi, le persone o le conversazioni non offre soluzioni durature. I limiti sono intenzionali e assertivi, non passivi o reattivi. Servono come mezzo per affermare i nostri bisogni e i nostri valori, mantenendo al contempo il rispetto per noi stessx e per le altri. Per citare Prentis Hemphill, ***i confini sono la distanza alla quale posso amare te e me stessx allo stesso tempo.*** I confini sono infatti essenziali per garantire la sicurezza, senza la quale l'amore non può esistere.

Conflitto è pratica

Come praticamente ogni cosa, la gestione dei conflitti è un'abilità che richiede pratica. Il primo passo consiste nel prendere coscienza dei modi subdoli e punitivi che utilizziamo e che sostengono i sistemi di punizione, dominio e controllo, quali:

- **Comportamento passivo-aggressivo:** esprimere indirettamente ostilità o aggressività mantenendo una facciata di cortesia
- **Ostruzionismo/evitamento:** rifiutarsi di interagire o comunicare con l'altra parte come mezzo per esercitare controllo o evitare il confronto
- **Senso di colpa:** ricorrere alla manipolazione emotiva per far sentire qualcuno in colpa o responsabile del conflitto
- **Triangolazione:** coinvolgere una terza parte per manipolare o controllare le dinamiche del conflitto, spesso creando alleanze o diffondendo disinformazione
- **Silenzio punitivo:** ignorare intenzionalmente o negare la comunicazione come forma di punizione o controllo
- **Sabotaggio:** minare gli sforzi o gli interessi dell'altra parte volti a risolvere la situazione (atteggiamento del tipo "è troppo tardi")
- **Giochi di potere:** sfruttare l'autorità, lo status o le risorse per ottenere un vantaggio sleale o reprimere gli interessi dell'altra parte

Molti di noi ricorrono a strategie punitive subdole per gestire i conflitti, anche con le persone a noi più care. Queste strategie punitive, sebbene possano sembrare protettive nel breve periodo, sono piuttosto dannose per noi stessx nel lungo periodo, poiché non riescono a soddisfare i nostri bisogni e desideri reali. Queste tattiche possono sembrare sottili o nascoste, ma ci impediscono di chiederci di cosa abbiamo realmente bisogno. Ciò suggerisce anche che forse non sappiamo di cosa abbiamo realmente bisogno. Per moltx di noi, i nostri bisogni sono stati fonte di forte ansia e profonda vulnerabilità. Chiederci "Di cosa ho veramente bisogno?"

potrebbe ricondurci ai modi in cui i nostri bisogni sono stati costantemente insoddisfatti, anche – e soprattutto – quando abbiamo trovato il coraggio di esprimerli. Non chiediamo, così non rischiamo di rimanere deluse, rifiutati, abbandonatx.
Il fatto di non chiedere ciò di cui abbiamo veramente bisogno (per non parlare di ciò che desideriamo davvero!) non è certo una sorpresa, se si considera che la nostra stessa sopravvivenza è stata subordinata alla nostra capacità di lavorare e accumulare capitale per qualcun altro. Il capitalismo razziale non giustifica la propria esistenza in base alla sua capacità di rispondere ai bisogni umani, ma valuta i nostri bisogni in base al profitto che riesce a ricavare da noi, a beneficio di pochissimi.

Domande per esercitarsi sul conflitto generativo

Pensa a un conflitto con una persona cara che comporti un danno minore.

1. Quali sono le tattiche della "politica carceraria" che ho utilizzato per soddisfare i miei bisogni, anche inconsciamente?
2. Qual è il bisogno associato a questo comportamento che non sono riuscito a soddisfare? Perché?
3. In che modo tutto questo mi riporta ai bisogni insoddisfatti che ho vissuto da giovane, da adolescente, da bambinx?
4. In che modo tutto questo mi riporta ai bisogni insoddisfatti di chi si è preso cura di me, in quanto miei genitori, quando ero giovane, adolescente o bambinx?
5. Ripensa a questo conflitto in modo costruttivo: immagina una situazione in cui tutte le parti vengano ascoltate nonostante il disaccordo, i confini vengano rispettati; cosa avrebbe potuto essere diverso? Concentrati il più possibile sul tuo comportamento.

Nel ripensare questo conflitto in modo costruttivo, tutte le parti darebbero priorità all'ascolto attivo e all'empatia, creando uno spazio sicuro per un dialogo aperto nonostante le opinioni divergenti. I confini verrebbero rispettati, consentendo a ciascunx di esprimere i propri bisogni e le proprie preoccupazioni senza timore di essere giudicatx o di subire ritorsioni. Anziché ricorrere a comportamenti difensivi o passivo-aggressivi, si potrebbe mettere in pratica l'assertività e la vulnerabilità, comunicando i propri bisogni in modo chiaro e rispettoso. Promuovendo un clima di rispetto e comprensione reciproci, questo conflitto potrebbe portare a legami più profondi e alla crescita personale di tutte le persone coinvolte.

Vendetta e giustizia

Da anni mi è rimasta impressa una battuta del film *The Interpreter*. Nel film, il personaggio interpretato da Nicole Kidman, Silvia Broome, afferma: «La vendetta è una forma pigra di dolore».

Ricorriamo alla vendetta per gli stessi motivi per cui ricorriamo alla violenza: perché ci sentiamo impotenti. La vendetta è un tentativo disperato di modificare dinamiche di potere che non sono state riconosciute e di affrontare un'ingiustizia rimasta irrisolta.

Le dinamiche di potere sono insite nelle relazioni umane, che se ne sia consapevoli o meno.
Stas di Spring Up, un collettivo impegnato a promuovere una cultura del consenso e della libertà per tuttx, sottolinea che «il consenso è il modo in cui concretizziamo la liberazione». Infatti, il consenso ci dà la forza di affrontare le dinamiche di potere e le differenze, anziché evitarle o ignorarle, prevenendo in ultima analisi ulteriori danni e ingiustizie.

In assenza di giustizia, la vendetta diventa ancora più allettante. Senza giustizia, il ciclo della violenza rimane ininterrotto. È quindi un dovere collettivo di tuttx noi rendere la giustizia e la guarigione accessibili a tuttx. La giustizia è guarigione. La guarigione è giustizia. Cosa significano per te?

Che cosa è la giustizia per te? E la guarigione?

IV. Outro

È assolutamente cruciale immaginare in continuazione modi alternativi di essere, di amare, di prendersi cura, altre temporalità, altri spazi, anche – e soprattutto – se farlo sembra ingenuo, considerando la violenza che plasma il momento presente e definisce lo status quo.
Immaginare e creare oasi spirituali ed emotive che invitino a qualcosa di migliore è il seme che dobbiamo piantare oggi per vederci fiorire domani. Noi siamo il terreno, il seme, i fiori, gli alberi, i fiumi, il Sole, la Luna, le stelle che danno forma al nostro cosmo.
Per ricordarci di cosa siamo fatti, dobbiamo continuare a immaginare e a mettere in pratica ciò che è possibile per noi, al di fuori e nonostante i sistemi di oppressione che ci impediscono di goderci i miracoli di noi stesse e degli altrx. Gran parte del percorso verso la liberazione consiste nel ritrovare il pieno potenziale della nostra umanità. E l'essenza dell'umanità risiede nel regno delle relazioni.
Desideriamo ardentemente senso di appartenenza, sicurezza e dignità; vogliamo ritrovarci le uni con lx altre. Siamo natx nelle mani gli unx delle altri: questo significa che siamo fatti per abbracciare ed essere abbracciatx.

Su *Erotics of Liberation*

eroticsofliberation.com (In lingua inglese)

Credo che il conflitto sia la più piccola unità di abolizione.
Se le strutture sono relazioni ripetute su larga scala, allora un altro mondo non verrà costruito solo attraverso proposte politiche, istituzioni o proteste.
Verrà costruito anche ogni volta che sceglieremo la riparazione anziché la punizione, la presa di responsabilità anziché la perfezione, la curiosità anziché la certezza e la connessione anziché il dominio.
Ecco di cosa tratta *Erotics of Liberation.*
Questo è un luogo per persone che credono che la forza dei nostri movimenti dipenda dalla forza delle nostre relazioni.
Insieme, pratichiamo le abilità relazionali che il mondo che meritiamo ci chiede: responsabilità, conflitto generativo, riparazione, stabilre confini, elaborazione del lutto, intimità, senso di appartenenza e la capacità somatica di rimanere connessi nonostante la diversità.
Ogni settimana pubblico saggi che esplorano temi come il conflitto, l'abolizione, l'amore, il potere, la comunità e cosa significhi diventare più umani insieme.
Perché questo è ciò che la somatica mi ha insegnato:
Non siamo i nostri valori. Siamo ciò che pratichiamo di più. (E pratichiamo sempre qualcosa!)

Io sono *Care* (they/them), operatricx nel campo della giustizia trasformativa e delle discipline somatiche, educatricx, doula e scrittricx, esploro ciò che diventa possibile quando smettiamo di considerare il conflitto come un fallimento e iniziamo a vederlo come il luogo in cui la liberazione viene praticata in tempo reale.
Se questo è il tipo di internet che fa per voi, benvenutx.
Sono così felice che tu sia qui.
Rimanete ingovernabili!

- Care

POSTILLA DI ROBIN BOOK

[Provare a] costruire comunità e relazioni basate sulla qualità, la connessione, il mutuo aiuto e la risoluzione dei conflitti è un aspetto che riteniamo centrale, significativo e fondamentale nella nostra idea di emancipazione collettiva, ne riconosciamo le qualità antagoniste allo status quo intrinseche e per questo non possiamo ne vogliamo rinunciarvi. Tuttavia non possiamo ignorare o fraintendere l'origine e le caratteristiche strutturali della violenza/e che ci opprimono e come poi molto concretamente si esprimono. Non crediamo possa bastare una "riforma delle relazioni" per eliminare la possibilità che i sistemi di domino continuino il loro cammino di devastazione. Ci piacerebbe molto che fosse così ed è confortante sapere che le pratiche di giustizia trasformativa si stiano moltiplicando, ma sarebbe un'ingenuità pensare che senza delle pratiche di resistenza - quindi anche di aggressione al sistema - magicamente ci ritroveremmo in un mondo vagamente decente e non a rischio di estinzione.

La nostra idea di giustizia trasformativa quindi ci obbliga a dover considerare il fatto che dei nemici li abbiamo, che dobbiamo riconoscerli come tali e dobbiamo organizzarci per combatterli senza sacrificare i nostri principi di cura e appunto di giustizia. Il rischio altrimenti è che tutto questo si trasformi ancora una volta in un esercizio per privilegiatx e che contribuisca ad un processo di pacificazione connivente, quindi complice, delle stesse oppressioni che ci dividono e mortificano, quando non ci uccidono.

Non di meno, ci sono tutta una serie di tecnologie del dominio, i famosi “strumenti del padrone”, che non possono essere ignorati nel nostro cammino verso la liberazione totale. Uno di questi è la proprietà privata, anche intellettuale, e la mentalità di controllo, possesso e privazione che riproduce. Non (ce lo) possiamo permettere che riflessioni significative come quelle proposte in questa zine, siano limitate da barriere economiche. Per questo abbiamo scelto deliberatamente di infrangere il “copyright” di questo testo e di rivendicare questa azione. Questo non per fare uno sgarbo al prezioso lavoro di Care o sottrarre risorse al suo sviluppo futuro, ma come atto politico. Nel caso avessi la possibilità e desiderassi approfondire le attività di ***Erotics of Liberation*** ti invitiamo pertanto a supportare economicamente il suo progetto e contribuire alla sua diffusione.

@eroticsofliberation
eroticsofliberation.substack.com
www.eroticsofliberation.com

Nell’archivio digitale Robin Book (segui il qr sulla prossima pagina o vai su archive.org/details/@robin_book) trovi molto altro materiale gratuito che esplora gli abolizionismi e non solo. Nel caso volessi contruibire alla sua espansione scrivici a robinbookgang@canaglie.org

LEGGI
DIFFONDI
COSPIRA

copyriot!